



# 少食多行别熬夜 动静结合睡眠好

## 少吃酸味食品

每日除三餐之外,还要多吃一些水果,因为水果中所含的维生素和矿物质对增强体质有益。春季饮食宜忌生冷

油腻之品,传统医学还认为春季为肝气旺盛之时,多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃,所以应少食酸味食品。

## 少吃零食

瓜子是新年休闲零食必备,但你却不知道炒酱油瓜子、炒葵花子等盐分较多,热量也高,这里建议你以炒南瓜子

取代,少吃麻佬、糖果、瓜子、花生等热量高的零食。有益健康,可降低血压,但是应适量吃。

## 多喝茶及白开水

多喝白开水或茶。每日饮水(含汤)至少6碗(杯),每碗(杯)以250CC计算。喝饮料不要加糖,充足的水分可以促进

和改善便秘,对高血压的人特别重要。当然,水分也可促进体内废物排泄,对肾脏和泌尿道结石的预防和治疗有帮助。

## 作息要规律

中医养生注重“起居有常”,而许多人春节期间的作息表与平时相比变化极大。专家言:“春节假日的确要放松,给承受日常紧张工作的身体与心理减压,但是随心所欲、毫无规律的起居作息非但无益,反而会对健康造成损害。”专家解释,假日中没有规律的生活,会打乱人体内生物钟的正常节奏与运转,肠胃功能紊乱、内分泌失调等“节

日病”随之出现。春节假日的作息可以与工作日有所不同,但“时差”应该控制在两个小时之内,不要通宵熬夜,然后一觉睡到中午甚至下午,如果生物钟被打乱,睡得再多也不一定解乏。

以上6招春节养生小常识,注重春节的饮食养生保健,一定会使你感到精力充沛、心情愉悦,健康过大年!

新郑时报 邓春丽

### 春节养生

春节将至,很多人的饮食、作息自觉或不自觉地切换成“过节模式”。亲友欢聚、吃喝玩乐,身体更是少不了“折腾”。然而管不住嘴、暴饮暴食则是健康的“无形杀手”,那么应该怎样合理地安排饮食,才能吃出健康?

## 不可暴饮暴食

春节吃喝,易暴饮暴食。人的消化器官的活动有一定规律,吃东西时,胃、小肠、胆囊和胰腺分泌出各种消化液,使食物中的营养素易被人体吸收。如果突然吃得太饱或喝得太多,就需要更多的消化液来进行消化,可是

消化液的分泌量有一定限度,加上胃胀得很大,肠胃蠕动困难,影响了正常的消化机能,情况严重的话,可导致急性胰腺炎、肠胃炎,或肠胃溃疡等。每餐只吃八分饱,不可吃得太多,在食物方面,五谷主食不可少。

## 饮食要清淡

少油、少糖、少盐分,永葆身体健康。太多脂肪会导致心血管疾病、糖尿病、高血压产生。因此,烹调方法用蒸、煮、烫、炖、烤、卤、凉拌等,减少油脂的吸收,同

时,防止含糖食物使人体发胖,对血脂也有不利影响,太多钠(在盐、酱油、味精、腌制品中)则会使水分滞留在体内,引起水肿,血压上升。



## 新郑市人民医院 风采巡礼

# 激情奋进一年余 砥砺前行铸辉煌

抖落双肩的风尘,抱着满怀的希望与欢呼,在这个流淌着喜悦的美好时节里,送走了辉煌的2016,迎来了2017的庆典。回望历史的画卷,2016年或许只是历史长河中短暂的一瞬,但在新郑市人民医院发展史上却留下了浓墨重彩。2016年,一桩桩新郑市人民医院新区的大事记,一项项属于新郑的新技术,一幕幕惠民政策的实施,赢得了一张张市民的笑颜。新郑时报 邓春丽 通讯员 杨东红



研新区新业务:2016年,新郑市人民医院新区发展势如破竹,“三级管控”提出以来,自上而下,积极响应,稳步推进,运营效果良好。2016年12月6日,郑州大学吞咽障碍研究所科研基地挂牌新郑市人民医院新区,此次落户标志着该院技术实力已经达到较高水平,也将有力推动该院科研及吞咽障碍康复技术的进一步提升,双方的强强联合,必将打造一个技术更为精湛、理念更为先进、服务更加周到的新郑市人民医院。同年10月18日,新郑市首家国际医学母婴会所在新郑市人民医院新区顺利开幕,打破了传统“坐月子”观念,给百姓国际的、科学的、健康的月子理念,带领女性走上时尚辣妈之路。6月1日,新郑市人民医院新区“国医堂名医馆”正式开业接诊。不仅具备整洁、明亮、古朴、幽雅的诊疗环境,还荟萃了省级知名中医专家原国才、李成禄、刘景超、赵纯、胡孝兵,让更多的病友在家门口就能享受到名中医的专业诊疗服务。5月18日,加入河南洛阳正骨医院骨科联盟,打造新一流的实力型品牌骨科,使新郑及周边患者更多受益,真正现实在家门口就能享受顶尖专家诊疗服务的目标。心血管院中院成立、神经外科诊疗中心成立……一项项新业务不胜枚举,都在彰显着新郑市人民医院新区调研、实践新业务的努力!

创新郑新技术:创新医疗新技术,助力、领跑新郑市医疗事业。儿

童院中院新生儿科PICC置管技术创新郑首例,为患儿提供中至长期的静脉输液治疗(7天至1年),不仅减轻患儿痛苦,减少穿刺次数,同时也降低了医护人员的工作压力,填补了新郑市医疗行业新生儿科PICC置管技术的空白。新技术的开展不仅标志着该院在新生儿危重症(尤其是极低和超低出生体重的早产儿)救治领域取得了新的突破,也标志着新生儿科(NICU)护理技术又上了一个新的台阶。解决了早产儿需要中长期输液和静脉营养治疗的护理难题,为挽救危重新生儿及超低出生体重和极低出生体重儿开辟了持续、有效的静脉通路,进一步提高了护理质量。

独家引进直线加速器,用于癌症放射治疗。该设备的引进,是新郑市肿瘤治疗进一步发展的里程碑,不仅填补了新郑市一项技术空白,更使该院肿瘤疾病的治疗手段更加完善、全面。通过多元化个体化的综合治疗,提高患者的生存率及生活质量。同时,解决了新郑市肿瘤患者外出转诊就医的困难。

2016年10月22日,普外诊疗中心开展了一项特别的手术:血管介入(经左侧股静脉穿刺行髂静脉下腔静脉造影并血管内异物抓捕术)和血管外科手术(右侧股静脉切开右侧髂血管异物取出术)结合,这项手术是该院的首例杂交手术,转变了传统的治疗模式,标志着新郑市人民医院解放路院区朝着“技术现代化”的发展目标不断前行。



关注微信服务号 “新郑市人民医院” 实现预约、查询、咨询等线上服务

